

# Weekly Menu

	11月21日(月)					11月22日(火)					11月23日(水)					11月24日(木)					11月25日(金)					11月26日(土)									
<b>おふくろ定食</b> ¥400 (小鉢・ごはん・汁物付き)	いも煮					鱈の南蛮漬け					<b>お休み</b>					鶏肉の味噌焼き					豚肉の生姜炒め					サンマ塩焼き									
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	621	16	15	102	3.5	629	23	13	101	3.0						652	26	17	91	4.0	733	21	31	85	3.4	708	27	26	84	3.7					
<b>ボリュームセット</b> ¥450 (ごはん・汁物付き)	油淋鶏(鶏の唐揚薬味ソース)					ヒレカツ										エビカツ					ハンバーグデミソース					チキン南蛮									
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	851	27	34	106	4.8	699	29	15	107	3.0						744	24	22	109	3.3	964	25	39	125	4.9	1007	26	47	115	4.8					
<b>丼セット</b> ¥400 (汁物付き)	回鍋肉飯					鶏肉の照焼きマヨ丼										たっぷり野菜のキーマカレー					甘辛鶏天丼														
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分						エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
	903	21	31	125	3.7	797	27	22	115	3.6						906	26	29	128	4.5	602	11	4	124	3.1										
<b>ヘルシーセット</b> ¥400 (小鉢・ごはん・汁物付き)	タラのソテー梅ソース					豆腐ステーキ きのこあんかけ										豚肉の豆板醤炒め					牛肉の玉子とじ														
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分					
	406	19	5	57	4.5	440	14	8	66	3.7	418	13	7	60	3.9	469	17	11	60	3.9															

※丼セットにつきましてはテイクアウト《丼単品¥400》も販売しております。

※土曜、祝日は縮小営業させていただきます。

※材料の都合によりメニューが変更になることがあります。ご了承下さい。

おいしいをもっと。すこやかをずっと。

Design food for your life



株式会社 魚国総本社

